



# 2025 Starter- Hilfe mit Check-Liste / Body + Mind

🕒 Erstellt	@25. Dezember 2024 13:22
☰ Tags	Alltag Planung

## Dein Gesundheits- Wissen für 2025

### 1. Schlaf und Gesundheit

Die National Sleep Foundation empfiehlt 7-9 Stunden Schlaf für Erwachsene. Studien zeigen, dass regelmäßiger, ausreichender Schlaf:

- Das Immunsystem stärkt
- Die kognitive Leistungsfähigkeit verbessert
- Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert

#### Praktische Tipps:

- Feste Schlafenszeiten einhalten
- Eine Stunde vor dem Schlafengehen keine Bildschirme mehr nutzen
- Schlafzimmer kühl (18-20°C) und dunkel halten

### 2. Bewegung und körperliche Aktivität

Die WHO empfiehlt mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche. Regelmäßige Bewegung:

- Senkt das Risiko für chronische Erkrankungen
- Verbessert die mentale Gesundheit
- Steigert die Lebenserwartung

### **Alltagstipps:**

- Treppen statt Aufzug nutzen
- Kurze Strecken zu Fuß gehen
- Aktive Pausen während der Arbeit einlegen

## **3. Ernährung und Hydration** 🥦 🚰

Wissenschaftliche Studien belegen:

- 2-3 Liter Wasser täglich verbessern die Konzentration
- Vollwertige Ernährung reduziert das Risiko für Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes und Fettstoffwechselerkrankungen
- Regelmäßige Mahlzeiten stabilisieren den Blutzuckerspiegel

### **Praktische Umsetzung:**

- Wasserflasche am Arbeitsplatz bereitstellen
- Mahlzeiten vorplanen und vorbereiten
- Snacks durch Obst und Gemüse ersetzen

## **4. Stressmanagement und mentale Gesundheit** 🧠

Forschungen der American Psychological Association zeigen, dass effektives Stressmanagement entscheidend für die Gesundheit ist:

- Chronischer Stress schwächt das Immunsystem
- Meditation reduziert Angstzustände und Depression
- Soziale Kontakte puffern Stressfolgen ab

### **Tägliche Strategien:**

- 5-10 Minuten Achtsamkeitsübungen einplanen
- Regelmäßige Pausen im Arbeitsalltag einlegen
- Bewusst Zeit für soziale Kontakte einplanen

## 5. Work-Life-Balance

Studien des Bundesinstituts für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin zeigen:

- Klare Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit fördern die Erholung
- Regelmäßige Auszeiten steigern die Produktivität
- Naturaufenthalte reduzieren Stress und verbessern die Stimmung

### Praktische Implementierung:

- Feste Arbeitszeiten definieren und einhalten
- Täglich mindestens 30 Minuten im Freien verbringen
- Bewusste "Offline-Zeiten" einplanen

## 2025 Starter- Hilfe Check- Liste

Hier sind unsere Top 3 Tages-Tipps zu physischem Wohlbefinden, psychischem Wohlbefinden, Tagesstruktur und Gesundheitssymptomen – damit du optimal ins Jahr 2025 startest.

Kategorie	Aspekt	Status	Notizen
Physisches Wohlbefinden	Ausreichend Schlaf (7-9h)	<input type="checkbox"/>	
	Ausgewogene Ernährung	<input type="checkbox"/>	
	Wasseraufnahme (1,5 L+)	<input type="checkbox"/>	
Psychisches Wohlbefinden	Stresslevel (niedrig-mittel)	<input type="checkbox"/>	
	Positive soziale Interaktionen	<input type="checkbox"/>	
	Meditation (5 Min)	<input type="checkbox"/>	
Tagesstruktur	Pausen eingehalten	<input type="checkbox"/>	
	Zeit im Freien	<input type="checkbox"/>	
	Work-Life-Balance	<input type="checkbox"/>	
Gesundheitssymptome	Körperliche Beschwerden	<input type="checkbox"/>	
	Energielevel	<input type="checkbox"/>	
	Konzentrationsfähigkeit	<input type="checkbox"/>	

## Fazit

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen deutlich: Gesundheit ist ein ganzheitliches Konzept. Kleine, aber konsequente Änderungen im Alltag können signifikante positive Auswirkungen auf das körperliche und mentale Wohlbefinden haben.

Denk daran: Veränderungen brauchen Zeit. Setzen Sie sich realistische Ziele und feiern Sie auch kleine Erfolge.

Danke 2024

Wir, das Team von BODY + MIND, möchten uns herzlich bei dir für das Vertrauen und die Zusammenarbeit im Jahr 2024 bedanken. Es war ein Jahr voller spannender Erkenntnisse, neuer Ideen und wertvoller Gespräche – sei es durch unser Wissen, unsere Angebote oder den Podcast. Wir hoffen, dass du genauso von den Themen profitieren konntest wie wir.

Solltest du Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, stehen wir dir jederzeit gerne zur Verfügung. Melde dich einfach bei uns – wir freuen uns auf den Austausch!

Mit besten Grüßen,

**Das Team von BODY + MIND**

<https://bodyplusmind.eu/> <https://bodyplusmind.eu/>

*Haress Ghafari – Ernährungstherapeut*

*Alexander Schneider – Psychologe*

[https://open.spotify.com/embed/episode/5xemvhsEP3lsftluprfmzD/video?utm\\_source=generator](https://open.spotify.com/embed/episode/5xemvhsEP3lsftluprfmzD/video?utm_source=generator)

## Psychologe Alexander

Ich bin Alexander Schneider, ein Psychologe mit einem besonderen Fokus auf **Resilienz** und **Stressmanagement**. Mit meiner fundierten Ausbildung und jahrelangen Erfahrung im Bereich der mentalen Gesundheit helfe ich Mitarbeitenden, ihre emotionale Belastbarkeit zu steigern und besser mit stressigen Arbeitssituationen umzugehen. Durch meinen interdisziplinären Ansatz biete ich praxisorientierte und maßgeschneiderte Beratung an, die die psychische Gesundheit stärkt und gleichzeitig zu einer positiven Unternehmenskultur beiträgt.



<https://www.instagram.com/psychologe.alexander.schneider/>



## Ernährungstherapeut Haress

Hallo, mein Name ist Haress Ghafari. Als staatlich geprüfter Diätassistent und Absolvent in B.Sc. Diätetik. Meine Reise begann mit eigenen Erfahrungen: Nachdem zahlreiche Versuche zur Behandlung meiner Akne gescheitert waren, entdeckte ich die entscheidende Rolle der Ernährung für die Hautgesundheit.

Diese Erkenntnis motivierte mich, meine Leidenschaft für Ernährung zu vertiefen und anderen Menschen zu einem gesünderen Lebensstil zu verhelfen.

Heute setze ich auf einen ganzheitlichen Ansatz, der wissenschaftliche Erkenntnisse mit Achtsamkeit kombiniert – für eine nachhaltige und individuell abgestimmte Gesundheitsförderung. Ich freue mich Sie auf Ihrem Weg zu begleiten!

[https://www.instagram.com/body\\_plus\\_mind/](https://www.instagram.com/body_plus_mind/)